Vlad Ciocan

Citire si Invatare Rapida

Descopera cum sa citesti si sa inveti de cel putin 2-3 ori mai repede in doar 14 zile.

Curs de Citire si Invatare Rapida

Autor: Vlad Ciocan

©2004, Toate drepturile sunt rezervate

Această carte este protejată sub legea dreptului de autor, Legea Nr 8/1996 aplicată în România. Este ilegală copierea sau distribuţia acestui manual sau a unor fragmente din acest manual prin orice mijloace fără acordul autorului.

Această carte îţi aparţine ţie.

Introducere

Bun venit în Clubul Citire Rapidă. Îţi mulţumesc pentru că ai cumpărat cartea "Citire şi Învăţare Rapidă". Sper că studiezi şi pui în practică multe din tehnicile acestui material pentru a deveni mult mai competitiv în era informaţiei.

Abilităţile de citire şi învăţare clasice trebuiesc îmbunătăţite, deoarece există foarte multă informaţie şi prea puţin timp pentru a o asimila.

Pentru mulţi dintre noi, citirea este o problemă puţin dificilă, mai ales când nu dispunem de prea mult timp iar informaţiile sunt din ce în ce mai complexe.

În timpul anilor de studii elevii şi studenţii au o sarcină importantă atunci când profesorii lor le recomandă carţi şi articole pe care trebuie să le parcurgă rapid. Mulţi dintre ei nu citesc repede şi nici nu reţin ceea ce au citit şi atunci această activitate devine uneori imposibil de realizat.

Cei care muncesc în mare parte au probleme cu timpul liber acordat citirii diverselor materiale – cărţi, informaţii din domeniul solicitat, articole, procese verbale, scrisori, – care le sunt utile şi necesare, renunţând încet, încet, şi la citirea ziarelor şi chiar a romanelor.

Ca urmare, majoritatea citesc prea încet, nu se pot concentra şi nu pot reţine ceea ce au citit.

Media cu care citeşte un adult este de 250 cuvinte pe minut, dar există persoane care ajung la cel puţin 1000 cuv/min sau, cum a fost, de exemplu, Eminescu, care reuşea să atingă performanţa de 2500 cuv/min sau Eliade 3000 cuvinte/minut.

Sigur această performanţă nu are nici o legatură cu inteligenţa, educaţia, ocupaţia sau sexul.

Acum ai posibilitatea să descoperi motivul pentru care vrei să citesti şi să înveţi rapid, iar eu îţi voi arata tehnica care face diferenţa dintre cei rapizi şi cei lenţi.

Lectia 1

Prima lecţie îţi testează abilităţile actuale, astfel descoperi de unde trebuie să începi programul de citire rapidă.

Mai jos se află un text pe care vreau să îl citeşti, este în beneficiul tău să citeşti fără nici o diferenţă decât în mod normal.

Ai nevoie de un cronometru sau cineva care să te cronometreze şi să îţi spună să te opreşti când au trecut 2 minute.

Citeşte doar textul de mai jos şi cronometrează exact 2 minute.

Start …

Numărul de cuvinte

Scurt istoric despre citire rapidă

Oamenii s-au preocupat de creşterea vitezei cititului într-un mod mai sistematic începând cu anul 1925.

Aceasta s-a întâmplat o dată cu primul curs formal de citire rapidă desfăşurat la Universitatea din Syracuze în America.

De multe ori în istoria scrisului, oamenii culţi au căutat modalităţi de îmbunătăţire a vitezei procesului de citire.

De exemplu, pe la mijlocul anilor 1600, un om numit Antonio di Marco Magliabechi era capabil să înţeleagă şi să memoreze cărţi întregi foarte repede.

În timp ce anul 1925 pare să fie prima prezentare formală a cursului de Citire Rapidă, mare parte din cercetările în acest domeniu au fost conduse înainte de această dată.

Emile Javal oftalmolog francez, a pus bazele Citirii Rapide prin experimentele cu privire la mişcările ochilor conduse în 1878.

Javal a descoperit că ochii se mişcă într-o succesiune de mişcări şi pauze (fixaţii) oprindu-se de aproximativ 3-4 ori în timp ce citesc o linie de text.

Doar în momentele în care ochii fixează cuvântul se poate face recunoaşterea (înţelegerea).

Înainte de munca lui Javal se credea că ochii se opresc pe fiecare literă sau cel puţin pe fiecare cuvânt în timpul citirii.

Descoperirea sa a fost fundamentală pentru că a aratat cum câmpul nostru de focalizare (numărul de caractere pe care ochiul le poate recunoaşte în timpul unei priviri) este mai larg decăt se descoperise anterior.

Dacă ochii noştrii pot fixa un numar de cuvinte odată în mod firesc, natural atunci poate suntem capabili să citim mai repede decât credem.

Omenirii nu i-a luat prea mult timp să pună la încercare limitele cunoştinţelor din acele vremuri şi să se preocupe de îmbunătăţirea ratei citirii.

La începutul anului 1894 au fost publicate articole în reviste precum: The Educational Review cu privire la avantajele şi metodele îmbunătăţirii citirii.

306 În paralel cu interesul crescând şi
310 dorinţa îmbunătăţirii vitezei cititului
316 era educaţia maselor de la sfârşitul
322 secolului 19 şi începutul secolului 20.

328 În acele timpuri literatura caştiga
334 rapid teren în America, atrăgând mai mulţi
340 oameni către citit pentru afaceri, învăţat
344 şi pentru plăcerea personală.

352 Aceste creşteri nu au generat numai o
357 mare creştere a cererii materialelor
362 tipărite dar deasemenea a atras interesul
367 cercetării în domeniul citirii textelor.

370 Lizibilitatea pentru tiparirile
374 convenţionale denotă cum afectează
378 caracteristicile fizice ale textului
383 scris, factori ca: obosirea ochilor,
387 viteza citirii şi înţelegerea.

394 În timp ce publiciştii au fost
399 interesaţi de calitatea şi aspectul
404 materialelor tipărite, cercetătorii
410 cititului s-au axat pe relaţia dintre
415 caracterele fizice ale textului şi
419 efectele sale asupra rezultatului final
423 (obosirea ochilor, viteza cititului şi
înţelegerea).

429 Conceptul de citire rapidă în acea
435 vreme era concentrat foarte puţin pe
441 elemetele vizuale şi perceptuale, dar
448 concentrat mai mult pe efortul dedicat de
451 către cititor pentru a-l îmbunătăţi.

Ulterior s-au obţinut progrese în domeniul Citirii Rapide de către grupul United States Air Force.

Descoperirile lor reprezintă prima folosire şi acceptare la scară globală a fenomenului ce poartă numele de “Citire Rapidă”, descoperiri testate prin experienţele foarte riscante ale piloţilor.

Tacticienii au observat ca unii piloţi întâmpină dificultăţi în identificarea avioanelor la distanţe mari. Scopul grupului United States Air Force şi al tacticienilor a fost de a îmbunătăţi acurateţea vizuală a piloţilor.

Psihologii şi specialiştii în educaţie care lucrau la acel proiect au inventat ceea ce a devenit ulterior piatra de temelie pentru Citirea Rapidă – Tachistoscopul.

Tachistoscopul este o maşinărie proiectată să afişeze imagini pe un ecran la anumite intervale de timp. Experimentul a început cu afişarea imaginii mărite a unui avion, urmărind ca imaginile să se micşoreze treptat şi rata afişării să crească.

Au ajuns la concluzia că, prin antrenament, o persoană obişnuită poate identifica imagini minuscule ale unor avioane diferite atunci când apar pe ecran cu o rată de repetare egală cu a 500-a

parte dintr-o secundă.

Rezultatul are automat influenţe şi asupra cititului, şi de aici au început cercetări şi în aria fenomenului citirii rapide folosind tachistoscopul.

Folosind aceleaşi metodologii ca şi în exemplul cu avionul, United States Air Force a descoperit că pot să afişeze patru cuvinte simultan pe ecran cu o rată de cinci sutimi de secundă, cititorul înţelegându-le perfect.

Acest experiment a demonstrat clar că prin voinţă şi muncă, viteza cititului cât şi procesarea vizuală se pot îmbunătăţi.

De aici următorul pas a fost să diversifice antrenamentul ochilor şi descoperirea de noi tehnici care să contribuie la creşterea vitezei de citire.

În cursurile care au mai urmat prin intermediul tachistoscopul, s-a reuşit o creştere de la 200 la 400 de cuvinte pe minut. Partea proastă a lucrurilor era că fără aparat îmbunătăţirile scădeau rapid.

Urmând descoperirile cu ajutorul tachistoscopului, Harvard University Business School a conceput primul curs însoţit de filme ajutătoare, proiectat să lărgească câmpul de concentrare al cititorului pentru a-i creşte astfel viteza de citire. Încă odată concentrarea lor a fost pe procesarea vizuală.

795 Folosirea maşinilor pentru
801 îmbunătăţirea vitezei de citire a fost
804 specificul anilor 1940.

812 În timp ce a fost stabilit că viteza
818 de citire poate creşte cu 100%,
822 rezultatele permanente trebuiau încă
823 dovedite.

829 La sfârşitul anului 1950 a fost
833 descoperită o modalitate portabilă,
838 manevrabilă şi accesibilă în sprijinul
845 acestui scop. Cel ce a descoperit-o de
852 această dată a fost o profesoară pasionată
860 de lectura şi de ştiinţa ce se numea
862 Evelyn Wood.

869 Evelyn Wood nu a contribuit numai la
874 descoperirea unor metode revoluţionare în
880 domeniul Citirii Rapide, dar şi-a dedicat
885 viaţa avansării cercetărilor în domeniul
888 citirii şi învăţării.

892 Descoperirea sa revoluţionară a
898 survenit mai mult accidental. Dorea nespus
907 de mult să înţeleagă de ce unii oameni au
915 tendinţa de a citi în mod natural foarte
923 repede şi se forţa să citească la randul
926 ei foarte repede.

932 A observat că mişcarea degetului de-a
939 lungul rândului pe care îl citea atrăgea
946 atenţia ochilor şi putea citi mai repede.
952 Această metodă îi poartă numele “Metoda
953 Wood”.

958 A grupat metodele descoperite înainte
965 cu cele concepute de ea şi le-a transpus
970 într-o lucrare: ”Reading Dynamics, 1958”.
977 Şi-a făcut debutul în “Discursul 21” la
980 Universitatea din Utah.

985
992 Doamna Wood a prezentat “Reading
997 Dynamics” publicului în 1959 după ce a
1006 condus programul la Universitatea Utah
1013 timp de un an. S-a mutat la Washington DC
1019 unde şi-a deschis primul institut care îi
1020 şi poată numele: Evelyn Wood Reading
Dynamics.

1026
1033 Curând institutele sale se regaseau în
1042 toată lumea. Şi-a vândut afacerea în 1967,
1049 dar a continuat să şi predea. A decedat în
1995 la vârsta de 86 de ani.

1054
1062 Experienţele purtate în acest domeniu
1068 de-a lungul timpului au dovedit clar că un
1072 rol important îl joacă aici antrenarea
1073 ochilor şi îmbunătăţirea procesării
vizuale.

1076
1084 Metodele folosite (Tachistoscopul,
1092 cursuri însoţite de film sau degetul de la
1097 mână) au rămas pentru noi astazi ca ajutor
1098 valid pentru dezvoltarea vitezei de
citire.

Stop

Vrei să afli cât de repede citieşti?

Împarte numărul de cuvinte la care te-ai oprit (afişat în partea dreaptă a textului) la 2 şi aflii câte cuvinte pe minut citeşti.

Dacă ai terminat textul de citit în mai puţin de 2 minute.

Felicitări!!!

Vei calcula astfel.

Exemplu: Ai terminat de citit în: 1 minut şi 35 de secunde.

Se transforma timpul in secunde (60 + 35 = 95 secunde).
Se imparte nr de cuvinte la 95 si se inmulteste cu 60 pt a obtine nr cuvinte pe minut.

1098/95=11.55
11.55*60=693 cuvinte/minut

Lectia 2

Descoperă cât de important este cititul şi cum influenţează el, evoluţia noastră...

✓ **Cititul este o calitate nativă, naturală.**

> Oamenii nu sunt singurii care citesc. Multe creaturi, plante, învaţă cum să citească mediul pentru a afla dacă sunt sau nu în pericol, ce trebuie să mănânce, când vine timpul să doarmă sau cum trebuie să reacţioneze când se schimbă anotimpurile.

Crezi că a învăţat cineva ursul să hiberneze sau copacii cum trebuie să se pregătească de iarnă?

✓ **Cititul este un proces vizual.**

Încă din primele luni ale existenţei tale ai privit chipul părinţilor tăi, obiectele din jur şi ai început să descifrezi: CITIND.

O dată cu trecerea timpului, ai învăţat că fiecare imagine are asociată un sunet.

Vorbirea, una dintre cele mai importante şi flexibile capacităţi umane, este o facultate deosebită, care îţi dă posibilitatea să comunici cu alte persoane prin limbaj.

Fiecare limbă are două elemente principale. Primul este un set de simboluri care desemnează lucruri pe care le cunoşti şi le înţelegi; aceste simboluri, vorbite sau scrise, sunt cuvintele sau vocabularul.

Al doilea element al limbii este gramatica. Aceasta cuprinde o serie de reguli prin care cuvintele separate sunt combinate în fraze sau propoziţii ce exprimă relaţii precise între obiecte şi evenimente, sau care transmit semnificaţii noi, mai complexe.

Propoziţia simplă : Cartea este pe birou, are un înţeles diferit de cel al propoziţiei: Biroul este pe carte. Deşi cuvintele sunt identice, diferenţele de ordin gramatical modifică felul în care sunt înţelese.

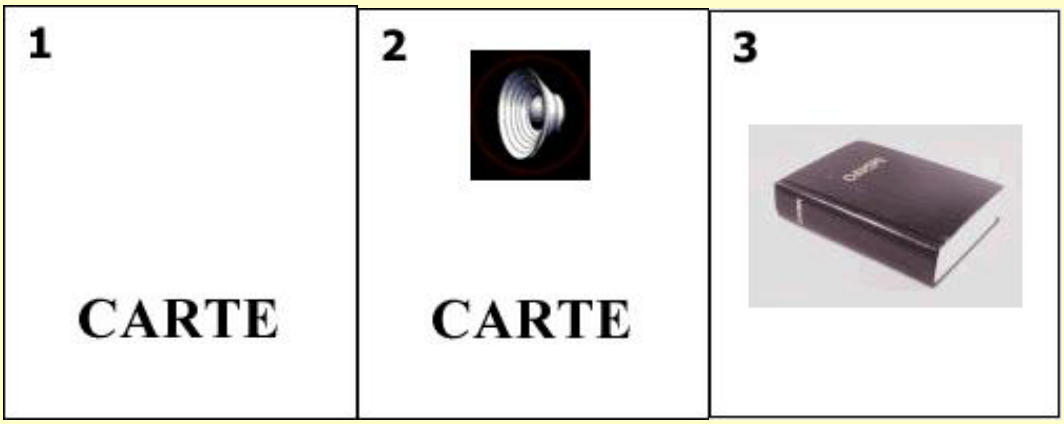
"Când vreau să comunic ceva unei persoane traduc ceea ce simt în cuvinte".

Albert Einstein

Modalitatea prin care ai învăţat să **scrii** şi să **citeşti** a fost personală, şi s-a realizat înainte sau după ce ai intrat la şcoală.

Este important să îţi aduci aminte cum ai învăţat să **citeşti** şi dacă procesul în sine a fost schimbat sau modificat până acum.

CITIT = Vezi un element (**simbol**) îi asociezi un sunet şi îl traduci automat într-o idee sau imagine.



Acest proces până la înţelegere se realizează foarte rapid, se pare că mai rapid decât viteza luminii.

Cu alte cuvinte:

Te uiţi - Vezi - Auzi - Înţelegi

Informaţia circula astfel:

Ochi - Corzi Vocale - Creier

În şcoală ai fost condiţionat(ă) să citeşti cu voce tare pentru a putea fi corectat(ă) atunci când greşeai. Acest lucru implică vizualizarea unui singur cuvânt şi binenţeles te opreai în momentul în care greşeai pronunţarea lui.

Foarte bine pâna aici.

Numai că o dată ajuns acasă şi dornic(ă) să citeşti singur(ă) ai procedat la fel. Citeai în gând cu **voce tare,** sau mai bine spus: citeai cu o voce interioară.

Acum care este modalitatea prin care citeşti?

Gândeşte-te cum ai citit până acum. *Pentru fiecare cuvânt foloseşti un sunet pe care îl auzi în minte?*

Hmmm...

Să recapitulăm:

Cititul este:

- însoţit de o voce interioară, tendinţa de a pronunţa cuvintele pe care le vezi.
- executat de la stânga la dreapta, cuvânt cu cuvânt, linie cu linie până la sfârşitul paginii. Apoi se continuă pe urmatoarele pagini în acelaşi mod.

Să analizăm fiecare proces în parte:

Ochi - Corzi vocale - Creier

Te uiţi - Vezi - Auzi - Inţelegi

✓ **Procesul de *vizualizare*.**

Alege o frază pe care vreau să o vizualizezi cât poţi de repede. Nu este nevoie să înţelegi nimic, important este să vezi cât de repede o poţi vizualiza.

Sunt sigur că nu ţi-a trebuit mai mult de o secundă. Cu alte cuvinte ai abilitatea de a vizualiza foarte rapid.

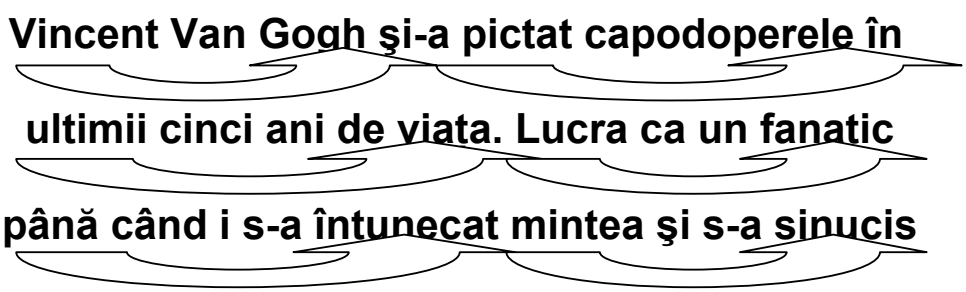
Exemplu:

Vincent Van Gogh şi-a pictat capodoperele în ultimii cinci ani de viață. Lucra ca un fanatic până când i s-a întunecat mintea şi s-a sinucis

✓ **Procesul în care *auzi* cuvintele în minte.**

Este procesul care dă ritm cititului. În acest mod nu poţi citi decât cu maxim **800-900 cuvinte/minut**.

Această performanţă o poţi obţine într-un timp foarte scurt prin exerciţii simple, pe care le vei primi în următoarele lecţii (Lecţia 6). Exerciţii care te vor ajuta să citeşti şi să înţelegi mai multe cuvinte o dată.


Vincent Van Gogh şi-a pictat capodoperele în
ultimii cinci ani de viata. Lucra ca un fanatic
până când i s-a întunecat mintea şi s-a sinucis

Si dacă vrei mai mult…

Ochi - Creier

Si atunci te gândesti: *Daca ar exista o posibilitate prin care sa elimin total acest proces, cititul ar deveni aventura.*

Gandeste-te ce ar însemna sa vizualizezi un rand intreg (aproximativ 10-12 cuvinte) într-o secunda si sa întelegi tot sau chiar mai mult, poti ajunge sa intelegi informatiile dupa o pagina întreaga dintr-o singura vizualizare.

Astfel de performante le poti atinge practicând o perioada mai lunga de timp. Vei afla cum, în lectiile urmatoare.

✔ **Procesul de *înţelegere*.**

Este condiţionat de celelalte două. Dar asta nu înseamnă că trebuie neapărat să auzi cuvintele în minte pentru a le înţelege.

Convinge-te acum.

Pentru a reuşi acest lucru foarte simplu, **înlocuieşte sunetele**. În timp ce citeşti vreau să **numeri** în minte de la 1 la 10.

La început vei avea un ritm foarte încet pentru că este nevoie de antrenament, dar o data ce ai scăpat de această tendinţă de a citi cu voce interioară vei descoperi noi limite în activitatea pentru citit.

S-a demonstrat că nu coneaeztă în ce oirdne snut arajante lietrele întnr-un cuâvnt, imptroant etse ca prmia şi ulitma să fie la loucl lor, iar resutl potae să fie o vazră tolată. Crereiul are capciatatea de a inţegele.

Acest curs îţi dezvoltă 2 abilităţi:

- ☑ *Cum să citeşti şi să înţelegi mai repede.*
- ☑ *Şi cum să îţi aminteşti mai mult.*

Lectia 3

Cum funcţionează şi care este legătura dintre ochi şi creier...

Prin ochi primeşti cele mai multe informaţii despre lumea exterioară.

După calculele unui cercetator 80% din amintirile pe care le păstrăm sunt înregistrate prin vedere.

Ochiul are rolul de a-ţi furniza informaţii sub forma unor imagini colorate despre adâncimea, distanţa şi mişcarea obiectelor.

Mişcându-l în sus şi-n jos şi lateral, vezi cea mai mare parte a mediului care te înconjoară.

> **Ştiai că:** *Tu clipeşti o dată sau de două ori la 10 secunde.*
>
> ***Copii încep să clipească de la 6 luni.***

Dacă te uiţi la un aparat de fotografiat, vei putea înţelege mai bine cum funcţionează ochiul tau.

Porţiunea anterioară a ochiului funcţionează ca o lentilă optică, la fel ca lentila de sticlă a aparatului foto.

Lentila optică este un corp cu una sau două suprafeţe curbe formată dintr-un material transparent. Lumina pătrunsă printr-un asemenea corp se refractă.

Porţiunea întunecată din centrul ochiului, pupila, reglează cantitatea de lumină primită.

Când lumina este slabă, pupila va fi mai mare, dacă se micşorează, va lasa o cantitate redusă de lumină, la fel ca în cazul diafragmei din spatele lentilei aparatului de fotografiat.

Stratul din profunzimea globului ocular, retina, corespunde filmului fotografic.

Ochiul tău este mult mai complex decât aparatul foto.

Cu ajutorul aparatelor foto nu poţi decât să fixezi imaginile din lumea exterioară pe un film fotografic, în timp ce tu poţi interpreta informaţia apărută pe retină şi poţi acţiona potrivit informaţiei primite.

Ştiai că: *Ochiul tău este capabil să diferenţieze aproximativ 10 milioane de nuanţe, dar nu vede lumina ultravioletă.*

Acest lucru este posibil datorită faptului că prin intermediul nervului optic ochiul are legătură cu creierul.

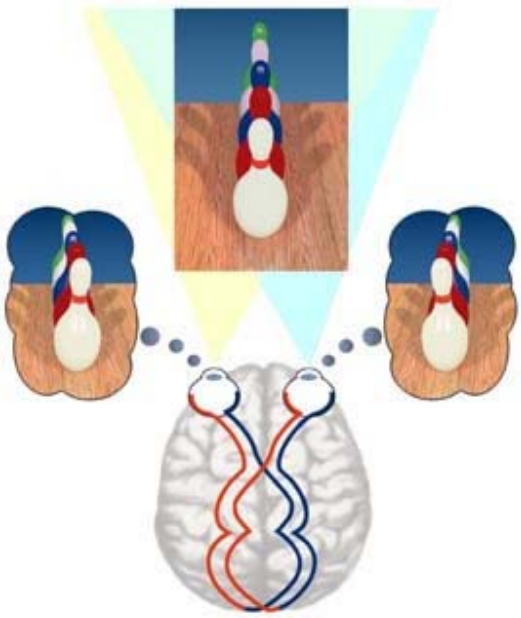
Informaţia optică interceptată de retină este transmisă prin nervul optic la creier.

Informaţiile se transmit sub forma unor impulsuri electrice în creier, care le şi decodează.

Cei doi ochi privesc din unghiuri puţin diferite obiectele din lumea exterioară, de aceea şi informaţiile trimise la creier sunt oarecum diferite.

Creierul învaţă încă din primele zile să asambleze cele două imagini, de aceea nu vedem obiectele în dublu exemplar.

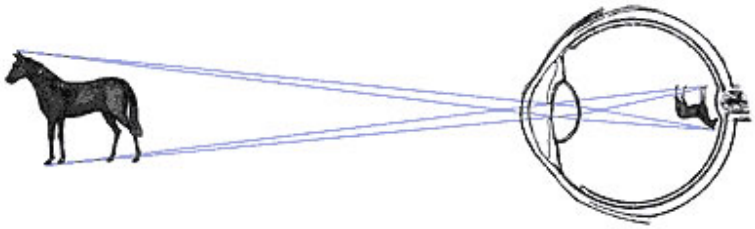
Punând cap la cap cele două imagini, creierul deduce situarea obiectelor în spaţiu şi distanţa la care se află, aceasta face posibilă vederea tridimensională (vederea în spaţiu).



Creierul transformă imaginea văzută din poziţie întoarsă în poziţie dreaptă.

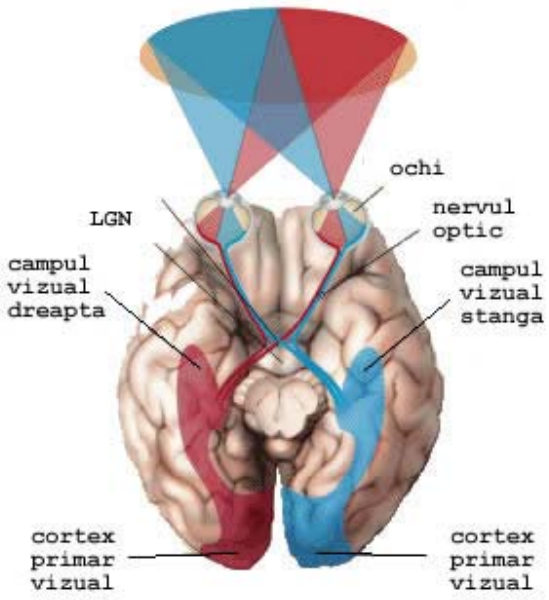
Lumina este refractată în cristalin şi va proiecta pe retină o imagine inversă.

Deoarece nu poţi privi lumea, toată viaţa stând în cap, creierul citeşte imaginea şi o reîntoarce imediat în poziţie dreaptă.



Pentru a învaţa acest lucru e nevoie de ceva timp, de aceea bebeluşii văd la început lumea intoarsă cu capul în jos.

Dacă îţi fixezi ochii asupra unui punct, informaţia din stânga punctului se îndreaptă spre emisfera dreaptă, iar informaţia din dreapta merge spre emisfera stangă.



Corpul calos uneşte cele două regiuni ale creierului.

Când acesta este tăiat, nu mai poţi descrie obiectele aflate în câmpul vizual din stânga, deoarece informaţia nu poate trece din partea dreapta spre centrul vorbirii, situat în emisfera stângă.

Partea dreaptă a creierului se ocupă de codat şi decodat informaţia iar partea stângă face sinteza înţelegerii generale.

Pentru a citi mai repede şi a-ţi aminti mai mult, este util să echilibrezi ambele părţi ale creierului. Mai jos sunt câteva exerciţii care te vor ajuta:

Exerciţiul 1

Alege o frază pe care să o citeşti cu voce tare (să conţină cât mai multe substantive). După ce ai terminat inchide ochii şi încearcă să vizualizezi în minte. Culori, nuanţe, distanţa între obiecte, etc.

Exerciţiul 2

Citeşte treptat cât mai multe fraze odată şi observă cât de mult îţi poţi imagina. Când ajungi să vezi totul ca pe un film atunci vei avea o utilitate mai mare a părţii drepte a creierului.

Exerciţiul 3

Priveşte în cameră sau pe stradă şi încearcă să înlocuieşti vizual obiectele care te înconjoară. (patul cu sifonierul, veioza cu monitorul, becul cu ceasul, etc).

Exerciţiul 4

Este momentul să schimbi perspectiva despre lume. Vei face o balanţă a emisferelor pentru a realiza o întreagă activitate a creierului. Acoperă un ochi timp de câteva minute şi observă ce se întâmplă, cum reacţionează organismul. Apoi acoperă-l pe celălalt pentru acelaşi interval de timp.

Poţi exersa cititul cu un singur ochi.

Lectia 4

Cât de mult contează mediul şi relaxarea în activitatea pentru citire şi învăţare rapidă şi cum le poţi îmbunătăţi...

✓ **Cititul este viaţă.**

> Ţi s-a întâmplat vreodată să te trezeşti..., te dai jos din pat, te uiţi pe geam, admiri ce zi frumoasă te aşteaptă şi te gândeşti ce ai de făcut; apoi te duci la baie, te speli pe dinţi poate faci şi un duş...
>
> **brusc te trezeşti din nou în pat.**

Ai visat că făceai toate lucrurile astea ca şi cum erai treaz(ă). Câteodată se întâmplă să visezi atât de clar, de viu, încât eşti convins(ă) că a fost real, ceea ce face să ai un **vis lucid.**

Visele lucide se petrec atunci când eşti conştient(ă) că tu visezi în timp ce eşti în vis.

Alegi o multitudine de experienţe senzoriale despre orice vrei, în plină siguranţă pentru că ştii că visezi.

Nu-i aşa că este minunat când se întâmplă asta?

Cândva, eu, Chuang Tzu visam că sunt un fluture; zburând în sus şi-n jos cu toată atenţia şi voinţa unui fluture.

Eram conştient să-mi urmez fantezia mea ca fluture, şi inconştient de individualitatea mea ca om.

Deodată m-am trezit stând din nou întins, eu însumi.

Acum nu mai ştiu dacă, eram un om care a visat că era fluture sau eram un fluture care a visat că era om.

- Chuang Tzu -

Nu există margini asupra posibilităţilor pe care le poţi experimenta în această formă de imaginaţie.

Tehnica citirii rapide se bazează pe acelaşi principiu.

Experienţă senzorială maximă într-un mediu sigur.

Mulţi dintre noi nu îşi mai amintesc ce anume au visat şi cu toate astea visele fac parte din viaţa noastră.

Dacă nu îţi poţi aminti este posibil că de fiecare dată să crezi că ţi s-a întâmplat în realitate, sau **mediul** în care trăieşti nu este suficient de stabil.

Ţi-am spus aceste lucruri, pentru că aceeaşi senzaţie o să ai şi atunci când vei citi repede sau foarte repede.

Informaţia o să fie transformată în imagini derulate foarte rapid asemenea unui film 3D (tridimensional).

Ce trebuie să faci pentru a avea un mediu cât mai potrivit

Pentru a-ţi valorifica potenţialul ai nevoie de o ***cameră liniştită***. O cameră separată de orice zgomot (telefon, prieteni, etc).

Este important să stai la ***birou*** *pentru a lua notiţe*.

În momentul în care informaţia este asimilată rapid vei descoperi că pentru a-ţi aminti mai uşor la început, este util să iei **notiţe**.

În cameră, ***lumina*** *trebuie să fie cât mai* ***potrivită*** *pentru ca ochii să nu îţi obosească*.

Alege un ***scaun*** *cât mai* ***confortabil şi...***

Nu uita: Pe birou să nu se afle nici un obiect care ar putea să îţi distragă atenţia în timp ce citeşti.

Stai concentrat(ă) şi distribuie toată energia spre o singură ţintă: **CITITUL**.

Relaxarea presupune motivaţie şi voinţă

Tehnica citirii şi învăţării rapide angajează întregul creier, atât conştientul cât şi subconştientul, imaginaţia, simţurile, emoţiile şi acea componentă vitală, de obicei ignorată de educaţia clasică, **corpul**.

De fiecare dată, înainte să citeşti sau să înveţi ai nevoie să te **relaxezi**, astfel vei obţine de la tine ceea ce ţi-ai dorit.

Relaxarea este o stare care te conduce mai rapid spre atingerea obiectivelor şi trebuie resimţită asupra întregului corp.

Stai pe scaun cât mai drept (dreapta) şi gaseşte modalitatea cea mai lejeră de a ţine cartea cu mâinile.

Exerciţiu de relaxare (5 minute):

Stai drept (dreaptă) (în picioare), depărtează picioarele astfel încât să ajungă la nivelul umerilor.

Lasa genunchii un pic îndoiţi şi mâinile în voie pe lângă corp, ca şi cum ai atârna în aer legat(ă) de un cârlig.

Închide ochii şi respiră profund, adânc (respiraţie abdominală). Deconectează mintea şi concentrează-ţi atenţia în aşa fel încât să simţi zona din jurul buricului.

Învaţă să îţi controlezi respiraţia pe tot parcursul studiului.

Aerul este vital pentru organism. Este foarte important să ştim cum să respirăm pentru a oxigena cât mai bine creierul şi de ce nu întreg corpul.

Creierul coordonează în întregime corpul. Dacă simţim un moment de panică, furie, creierul va trimite semnale către organism pentru a reacţiona la aceste stari.

Dacă în timp ce practici simţi o stare de disconfort, opreşte-te şi încearcă urmatorul **exerciţiu de respiraţie**:

Inspiri până numeri la 10

Ţine aerul până numeri la 12

Expiră până numeri la 14

Lectia 5

Cum să atingi mai uşor rezultatul dorit...

Marea majoritate a oamenilor care obţin rezultate remarcabile în anumite domenii s-au dovedit bine **organizaţi** .

Primul lucru pe care îl vei face, este să iei decizia **astăzi.**

✓ **Stabileşte exact de ce vrei să citeşti mai repede.**

Gândeşte-te la ce ţi-ar folosi.

Poate eşti student(ă) şi ai nevoie să citeşti şi să înveţi într-un timp mai scurt pentru examene sau lucrezi într-un domeniu în care ai nevoie să studiezi foarte mult.

Eşti stresat(ă) că nu mai poţi face faţă informaţiei şi ai avea nevoie de mai mult timp. Vrei să citeşti presa într-un ritm rapid.

Cele mai bune rezultate apar atunci când ai stabilit clar **scopul** şi **obiectivele**. *Întodeauna gândeşte pe hârtie.*

Un **scop** care nu este scris, se transformă în **dorinţă**, care pe parcurs dispare.

Atunci când îţi imaginezi scopul şi îl imprimi pe hârtie, practic îţi programezi **subconştientul să devină mai creativ.**

✓ **Stabileşte preţul pe care trebuie să îl plăteşti pentru atingerea obiectivului.**

Pentru fiecare realizare există un preţ minim pe care trebuie să îl plăteşti. Poate fi să zicem de exemplu: timpul.

Nu există niciodată timp să le faci pe toate dar există întodeauna timp să faci ce este cel mai important.

✓ **Determină viteza pe care vrei să o atingi şi perioada limită pentru practică.**

IMPORTANT:

Lecţiile sunt structurate în aşa fel încât să îţi poată permite să ajungi la orice performanţă.

Asta înseamnă că poţi să citeşti atât de repede pe cât dai pagina. Tot ce trebuie să faci este să te opreşti atunci când consideri că este suficient.

Am folosit intervalul de timp de 2 săptămâni ca fiind potrivit pentru ca oricine să ajungă să citească de 2-3 ori mai repede şi să îşi amintească mai mult ca înainte.

Dar asta nu înseamnă că nu poţi ajunge la această performanţă mai repede.

Exemplu: după un an de practică zilnică poţi ajunge la 5000 cuvinte/minut şi la a-ţi aminti 80%-85% din informaţiile citite.

Stabileşte exact viteza la care vrei să ajungi şi când vei termina programul.

✔ **Acum este momentul să alegi ora la care vrei să începi**.

Cel mai recomandat ar fi dimineaţa, când nu eşti încarcat(ă) cu toate problemele zilnice, astfel te poţi relaxa mai repede şi binenţeles vei învăţa mai uşor.

Tu eşti cel (cea) mai în măsură să stabileşti ora potrivită.

✔ **Planifică programul pentru fiecare zi în avans** .

Planul îţi arată când faci progrese şi ce trebuie să faci în următoarea zi.

Astfel vei creşte productivitatea.

✔ **Încadrează perioada de timp în programul tău zilnic sau săptămânal.**

Lectia 6

Descoperă care este programul de exerciţii pe care trebuie să îl parcurgi zilnic...

Acum vei începe programul practic de citire rapidă. Îţi recomand să foloseşti şi să aplici tot ce ai învăţat nou, din lecţiile anterioare.

Pentru început alege o carte uşoră. Poate fi o carte pe care ai mai citit-o şi cu care eşti deja familiarizat.

Motivul este foarte simplu, învăţăm o nouă abilitate despre cum să citim şi să înţelegem mai repede, dar la început înţelegerea materialului nu trebuie să fie afectată de complexitatea cărţii.

Este împortant să vezi textul foarte repede, nu să citeşti. Nu te uita la un cuvânt mai mult decât la altul.

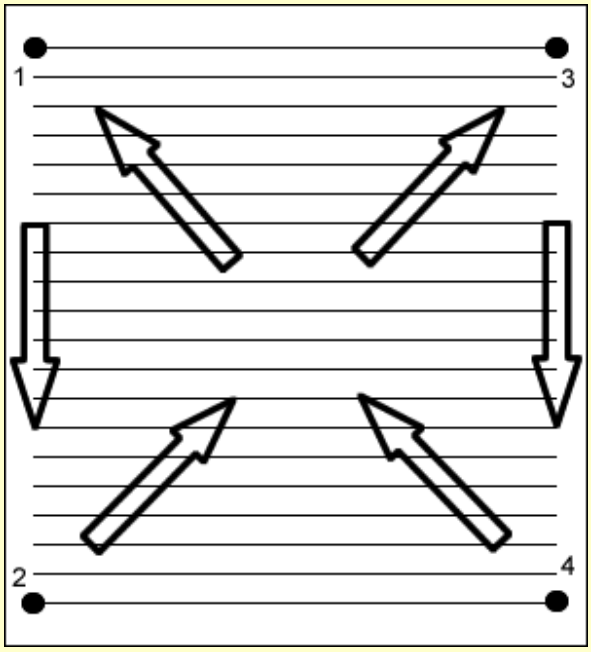
Exersează pe carte folosind exemplele de mai jos.

Sesiunea 1

Exerciţiul 1.

Vizualizează cuvintele din colţuri cât poţi de repede.

Stânga sus, apoi stânga jos, dreapta sus, dreapta jos **timp de 20 de secunde.**

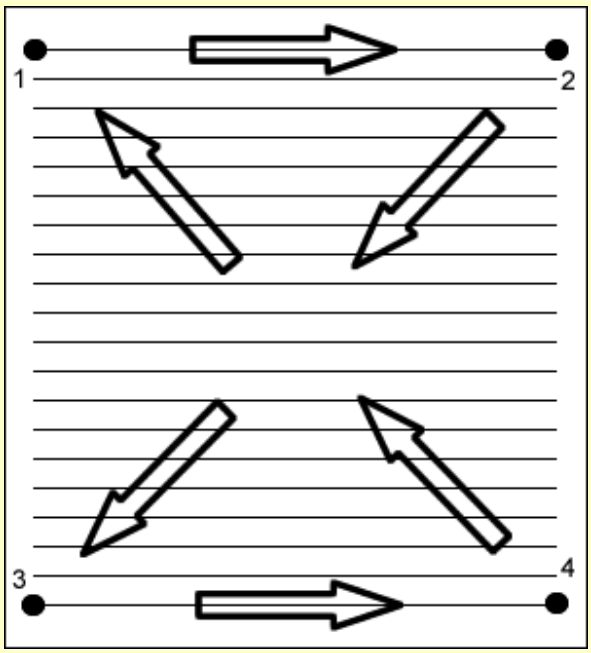


Dacă simţi nevoia foloseşte pentru început, un deget ca momeală pentru ochi. Pe parcurs, atunci când deprinzi stabilitate vizuală, înlătură folosirea degetului.

Exerciţiul 2.

Vizualizează cuvintele din colţuri cât poţi de repede.

Stânga sus, dreapta sus, stânga jos, dreapta jos **- timp de 20 de secunde.**

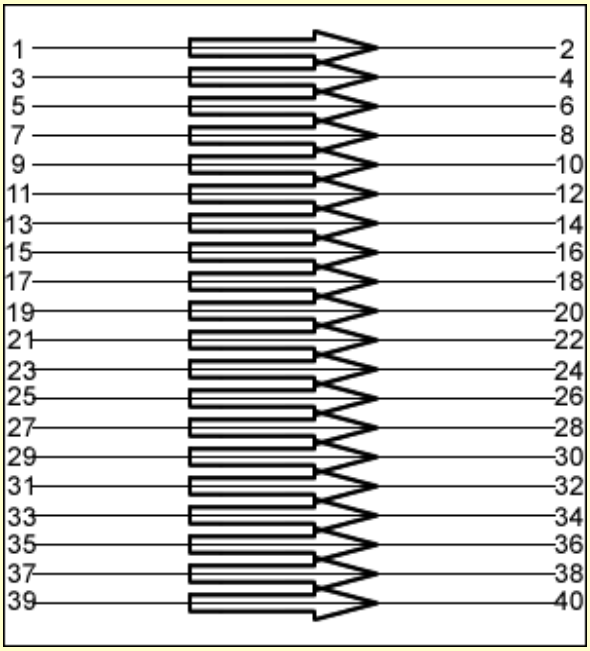


Pentru aceste 2 exerciţii deschide cartea la jumatate, sau acolo unde iţi este cel mai comod, şi execută mişcarea ochilor exact cum iţi arată imaginile de mai sus.

Aceste exerciţii (ex.1 si 2) au rolul de a-ţi antrena muşchii ochiului şi nu de a recunoaşte cuvintele din text, aşa că nu vei folosi decât pagina iniţial aleasă.

Exerciţiul 3.

Vizualizează textul repede de la stânga la dreapta **- timp de 1 minut**.



După ce termini pagina continuă pe celelalte la fel, exact cum ai citi normal, numai că acum doar vizualizezi. Nu trebuie să fii indispus din cauza cronometrului.

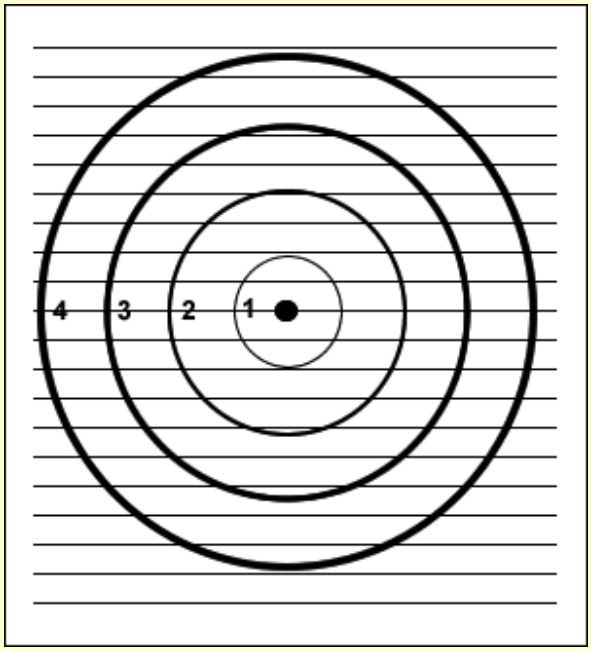
Important este să faci exerciţiul aproximativ 20 de secunde, nu este nici o problemă dacă depaşeşti. În momentul în care simţi ochii obosiţi, opreşte-te, ţine-i închişi pentru câteva secunde şi apoi continuă.

Dacă simţi în continuare acelaşi lucru este recomandat să faci un control la ochi. Nu ai cum să citeşti foarte repede dacă nu ai ochii buni sau dacă nu porţi ochelari.

Este foarte important să vezi bine pagina şi ochii să se mişte amândoi în acelaşi moment.

Exerciţiul 4.

Alege un cuvânt care se află în mijlocul paginii. Stai fixat cu privirea pe el dar în acelaşi timp încearcă să vizualizezi treptat cât mai mult din suprafaţa paginii **- timp de 20 de secunde.**

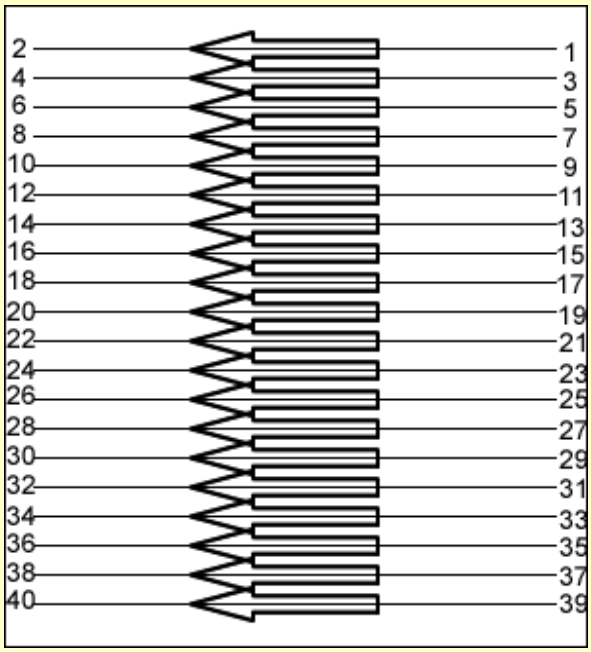


Acest exerciţiu te ajută să iţi măreşti câmpul vizual. Poţi exersa mărirea câmpului vizual şi în timpul zilei. În timp ce mergi cu maşina sau în autobuz încearcă să focalizezi cât mai multe obiecte pe langă care treci şi să le aduci aproape de tine pentru a urmări detaliile.

După fiecare exerciţiu dacă simţi nevoia poţi face pauză de câteva secunde.

Exerciţiul 5.

Vizualizează textul invers cât poţi de repede - **timp de 1 minut.**



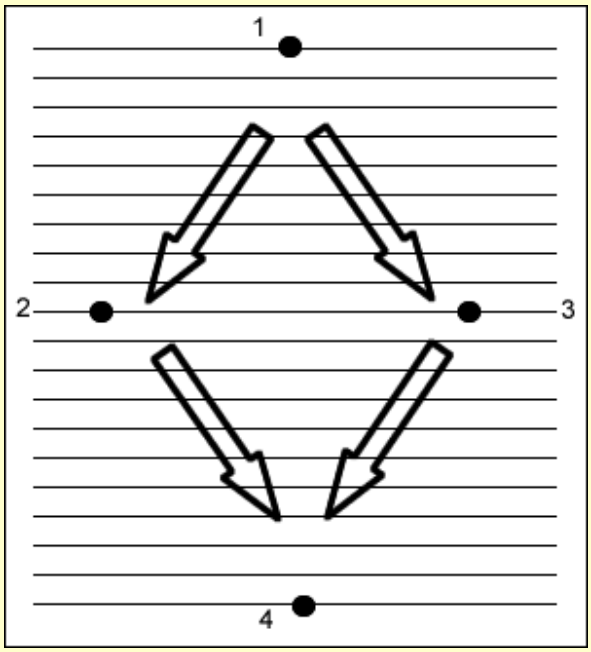
Vizualizează foarte repede, nu contează că nu înţelegi. Tot ce trebuie să faci este să îţi antrenezi ochii.

Cu cât eşti mai confuz(ă) în legătură cu textul cu atât citeşti mai bine şi asta pentru că înlături vocea interioară.

Consideră că citeşti altă limbă şi nu înţelegi nimic.

Exerciţiul 6.

Începi să citeşti din partea de sus a paginii în felul următor. Pe primul rând citeşte cuvântul din mijloc, pe al doilea rând citeşte cele două cuvinte care încadrează primul cuvânt de sus, pe al treilea rând citeşti următoarele două cuvinte care le încadrează pe celelalte de mai sus. Pe pagină trebuie să se formeze cel puţin un romb din cuvintele pe care tu le-ai văzut - **timp de 1 minut.**



Ai fost învăţat(ă) de multe ori cum este deprinsă o abilitate. Există o singură cale: **REPETIŢIA**.

Forţează de fiecare dată când practici. Fiecare antrenament îţi va suplimenta un pic **limita**.

Să presupunem că la început citeai cu **250 cuvinte/minut**. În momentul în care forţezi începând cu **500 cuvinte/minut**, apoi **1000 cuv/min**.

Când vei reveni să citeşti pentru a înţelege, **limita se măreşte la ~ 300-315 cuv/min.**

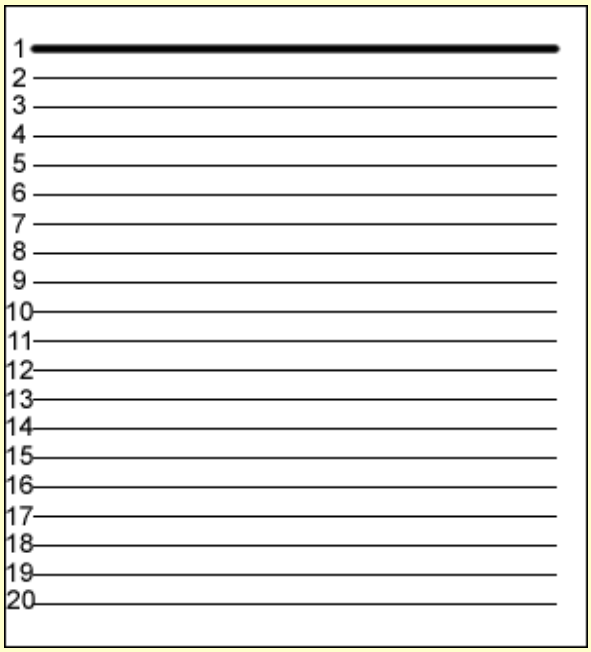
Continuă să îţi extinzi limita.

După fiecare sesiune - pauză de 1 minut. Închide ochii şi relaxează-te.

Sesiunea 2

Exerciţiul 1.

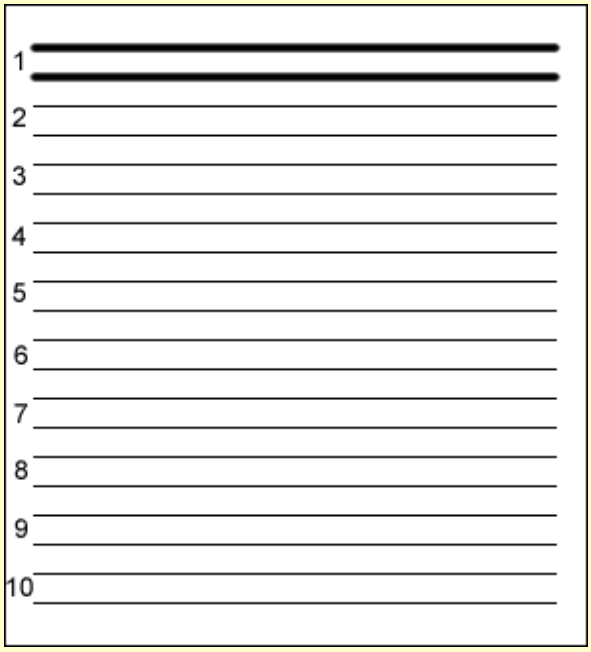
Vizualizează câte un rând cât poţi de repede **- timp de 1 minut.**



Acest exerciţiu nu trebuie făcut prin trecerea privirii de la stânga la dreapta pentru fiecare rând ci doar vizualizând un rând o dată. La început ochii nu vor percepe decât o mică parte dintr-un rând, şi cu toate acestea treptat o dată cu mărirea campului vizual vei vedea şi vei înţelege un rând sau mai multe printr-o singură vizualizare.

Exerciţiul 2.

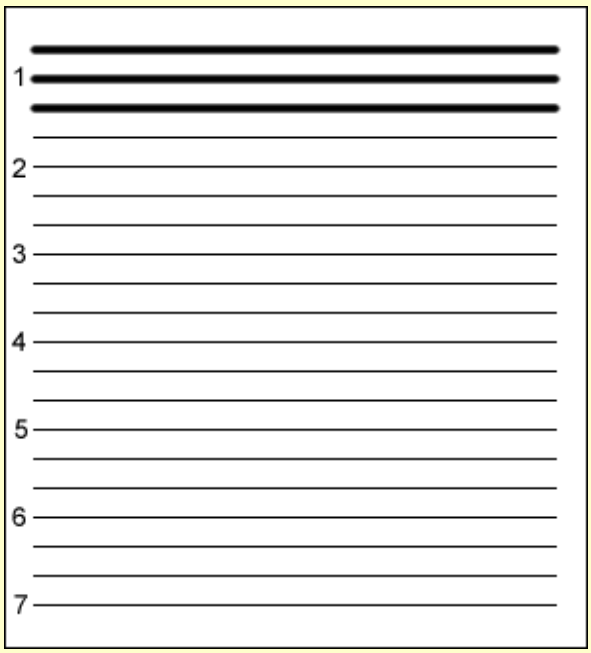
Vizualizează câte două rânduri cât poţi de repede **timp de 1 minut.**



Pentru a putea citi şi înţelege rapid avem nevoie ca ochii să se mişte mai repede pe verticală. Cu cât îi forţăm să vizualizeze mai mult cu atât ne mărim capacitatea de percepţie şi înţelegere.

Exerciţiul 3.

Vizualizează câte trei rânduri cât poţi de repede **timp de 1 minut.**

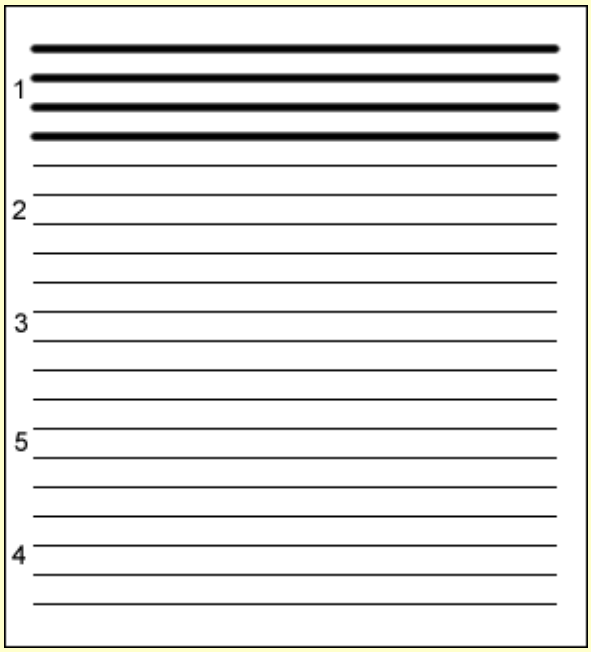


Dacă îţi este greu să aproximezi 3 rânduri pe pagină poţi folosi o linie pe care să o deplasezi din 3 în 3 rânduri. Astfel înveţi ochii să se mişte după un anumit ritm.

Vizualizează cât poţi de repede şi din ce în ce mai repede.

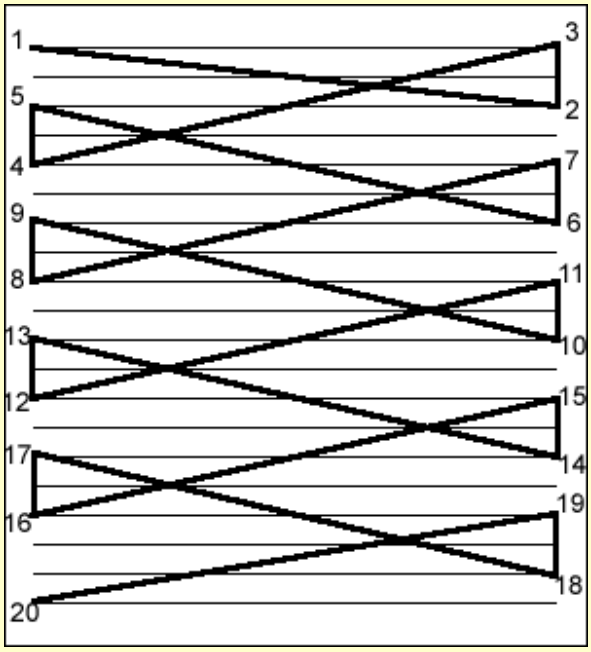
Exerciţiul 4.

Vizualizează repede câte un paragraf **- timp de 1 minut.**



Exerciţiul 5.

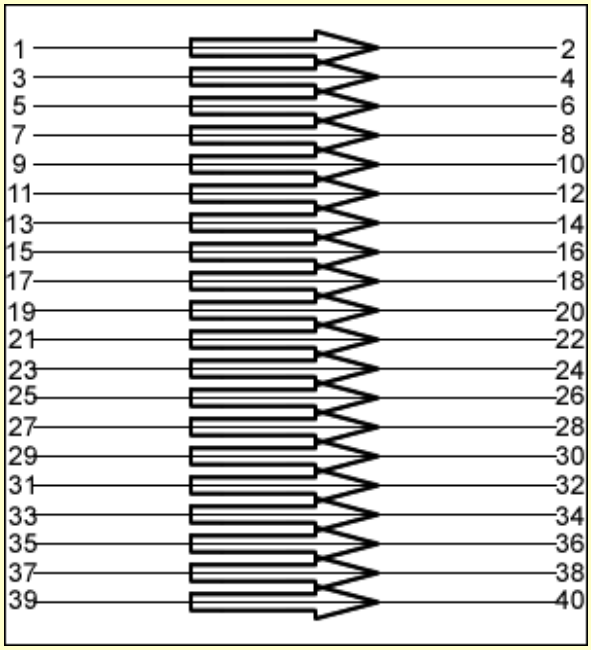
Vizualizează cât poţi de repede după modelul de mai jos **timp de 1 minut.**



Acest exerciţiu iţi antrenează ochii să se mişte pe diagonală, astfel poţi citi mai multe rânduri printr-o singură privire. Când vei ajunge la această performanţă vei citi cu minim 1500-2000 cuvinte/minut.

Exerciţiul 6.

Vizualizează textul repede de la stânga la dreapta **- timp de 1 minut.**



Acelaşi exerciţiu ca la sesiunea 1.

Pauză - 1 minut. Închide ochii şi relaxează-te.

După a doua sesiune urmează un exerciţiu pentru mărirea atenţiei. Ai nevoie de o foaie de hârtie (minim A4) şi un pix.

Poţi alege să îl faci pe calculator cu aplicaţia din Pachetul Gratuit "Atenţie.exe" sau după modelul de mai jos:

Exerciţiul pentru mărirea atenţiei:

Scrie pe o foaie de hârtie numere în mod aleator de la 1-50.

Pune foaia pe birou sau masă şi încearcă să ordonezi numerele fără să foloseşti mâinile, doar prin vizualizare.

Prima oară crescator şi apoi descrescător, timp de 5-8 minute.

Pauză 1 minut.

Sesiunea 3

Exerciţiul 1.

Uită-te pe fiecare pagină 5 secunde **timp de 1 minut.**

Închide cartea şi gândeşte-te pentru câteva momente ce cuvinte ai văzut. Încearcă să îţi aduci aminte cât mai multe cuvinte de fiecare dată când faci acest exerciţiu.

Pur şi simplu deschizi cartea şi timp de 1 minut vizualizezi fiecare pagină 5 secunde. În acest timp şi de fiecare dată când faci acest exerciţiu încearcă să acoperi cât mai mult din pagină.

Stai concentrat şi ai încredere în capacitatea creierului de a înregistra imaginile primite de la ochi.

Exerciţiul 2.

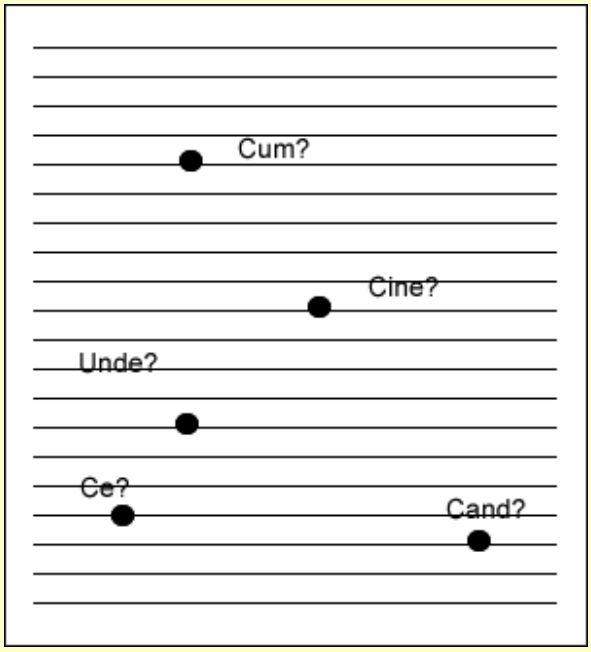
Uită-te pe fiecare pagină 2 secunde **timp de 1 minut.**

Închide cartea şi gândeşte-te pentru câteva momente ce cuvinte ai văzut. Încearcă să îţi aduci aminte cât mai multe cuvinte de fiecare dată când faci acest exerciţiu.

Micşorând perioada de timp forţezi şi mai mult capacitatea creierului de a procesa informaţiile.

Exerciţiul 3.

Vizualizează cuvinte în mod aleator pe pagină şi încearcă să îţi pui rapid întrebări în legătură cu ele. Ce , cum, unde, când, cine - **timp de 1 minut.**

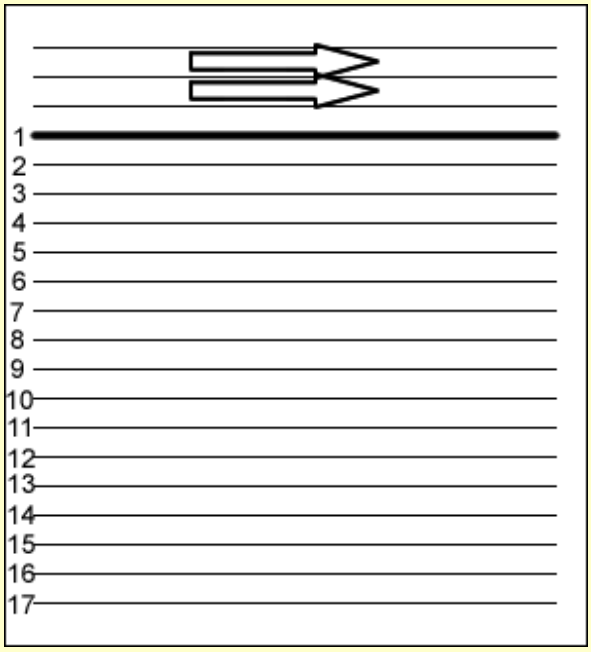


Foloseşte citirea activă punând întrebări:

- Cum, Ce, Când, Unde, Cine …
- Verbe condiţionale: Dacă …
- Negaţii: Nu …

Exerciţiul 4.

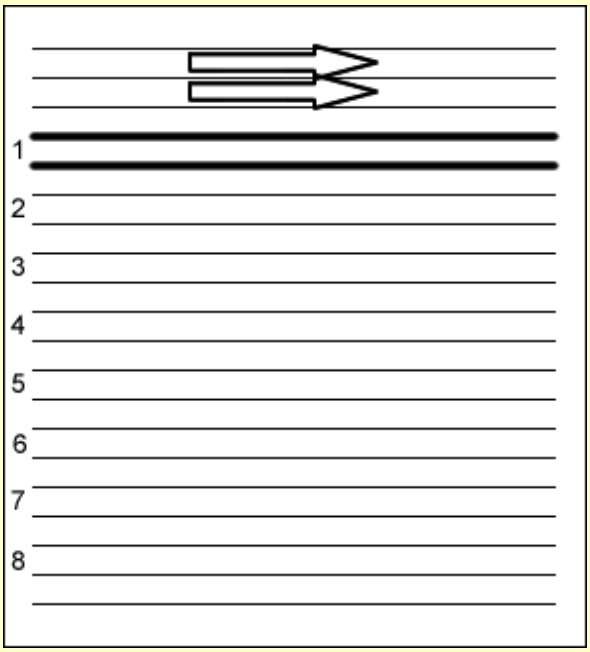
Citeşte normal începutul paragrafului, vezi ce se intâmplă, despre ce este vorba şi apoi dublează viteza (câte un rând) **- timp de 1 minut.**



Acest exerciţiu are rolul de a combina cititul activ cu vizualizarea rapidă a textului, fortând şi motivând astfel creierul să perceapă informaţia într-un ritm alert.

Exerciţiul 5.

Citeşte normal şi apoi triplează viteza (2 rânduri) **- timp de 1 minut.**



Să presupunem că citeşti o carte şi ai dat peste o formulă complicată din chimie, fizică, matematică.

Când citeşti foarte repede este normal să nu o poţi reţine, dar este important că vei reţine locul unde se află şi când o să ai nevoie de aşa ceva vei şti unde să cauţi.

După ce termini programul, pauză de câteva minute şi apoi citeşte normal pentru a înţelege.

Vei observa diferenţa chiar după prima zi.

Simţi progresul făcut?

Atenţie: Înlătură vocea interioară şi poţi trece de bariera de 900 de cuvinte/minut.

Lectia 7

Cum să îţi aminteşti mai mult din materialul studiat...

Citeşti din cel puţin două motive: **plăcere sau nevoie**. Pentru fiecare motiv generezi o anumită stare.

Poţi fi relaxat(ă) şi pasionat(ă) de plăcerea pe care ţi-o oferă cartea sau poţi să fi încordat(ă) şi să te întrebi mereu:

La ce îmi trebuie mie să citesc aşa ceva?

Nu vreau să te conving că ai nevoie de ceea ce tu crezi că nu îţi foloseşte, vreau doar să analizăm modalitatea prin care se pierd informaţiile.

Alege o carte pe care ai citit-o demult (luni sau ani de zile) şi care ţi-a plăcut. Nu o deschide doar uită-te la ea şi încearcă să îţi aduci aminte evenimente, nume.

Realizezi că majoritatea acestor amintiri s-au transformat în sentimente de plăcere. Este posibil să simţi nevoia să o citeşti din nou. Vrei să afli ce anume a determinat producerea lor.

Dar asta numai dacă ai timp.

Pierderile de memorie apar imediat după ce cititm şi binenţeles continuă cu fiecare zi.

Din punct de vedere statistic

50% din informaţii se pierd la numai 1 ora după ce termini de citit.

După o zi, aproape totul se evaporă (90%), rămân doar conceptele generale.

Şi atunci ce-i de făcut ???

✔ **Ascultă muzică în timp ce studiezi sau citeşti şi vei observa că vei reţine şi îţi vei aminti mult mai uşor.**

Aminteşte-ţi de un moment în care ascultai o melodie favorită şi te-ai bucurat de toată energia vitală.

Poate să se fi întâmplat în orice loc, în discotecă sau maşină, în autobuz, la radio ori acasă. În timp ce retrăieşti clipa, reţine senzaţia pe care ai simţit-o.

Ce se întâmplă cu fiziologia ta? Ce simţi în acel moment?

Aproape de fiecare dată când asculţi, starea fiziologică se modifică. Entuziasm, melancolie stări care apar instantaneu în timp ce asculţi.

Muzica cea mai recomandată pentru citire şi învăţare rapidă este cea **clasică** (Vivaldi, Handel, Beethoven, Mozart). Reduce stresul, fixează presiunea sângelui şi ce este cel mai important, sincronizează ambele emisfere ale creierului.

Ascultă acest gen de muzică în timp ce citeşti sau înveţi şi vei observa o schimbare radicală.

✔ ***Familiarizare***

Familiarizarea manualului are rolul de a imprima la început în subconştient noţiunile fundamentale.

Când suntem mult mai motivaţi asupra unui lucru automat creşte atenţia, concentrarea şi interesul. Este important să avem formată o imagine globală în legatură cu informaţia pe care urmează să o studiem.

Acest lucru îl poţi face urmărind schema întrebărilor de mai jos:

- **Stabileşte scopul (1 minut).**

Ce vreau să învăţ din acest material?

- **Analiză (5 minute).**

Priveşte întreaga carte repede.

- *Citeşte titlul.*
- Uita-te pe introducere. Astfel afli mai multe informaţii despre autor.
- Referinţe. Descoperi interesul pe care îl ai despre carte.
- Index. Îţi poţi da seama incă de la început cât de familiar sau nefamiliar va fi materialul pe care urmează să îl citeşti.

- Identifică sursa publicării.
- Citeşte data publicării.
- Analizează textul. Cât este de complexă de citit.
- Terminologie specială sau dificilă ?
- Are glosar ?
- Capitolele sunt lungi sau scurte ?
- Autorul a pus întrebări în text ?
- Are hărţi, desene, poze ?
- Autorul foloseşte subtitluri ?
- Introducere.
- Cuprins.

- **Revizuieşte scopul (3 minute) .**

Vreau să te gândeşti:

Când citeşti ceva trebuie să ai o logică ?

La ce o să îţi folosească informaţia ?

În scoală suntem bombardaţi cu informaţii iar multe dintre ele nu ştim la ce să le folosim sau unde să le utilizăm. Continuăm să memorăm chiar dacă nu suntem convinşi că o să ne folosească.

De ce vreau să citesc asta?

Cum pot să folosesc asta?

Când o să folosesc asta?

De ce folosesc asta?

Ce înseamnă cu adevarat asta?

Care este semnificaţia a ceea ce învăţ?

- **Aprofundează**

Păstrează în minte ce vrei să înveţi din acest material, speculează ce anume îţi prezintă manualul.

Simt că mă întrebi... :

De ce am nevoie de aproximativ 10 minute pentru a mă familiariza cu informaţia când pot să folosesc timpul ca să citesc?

Gândeşte-te, în timp ce îţi micşorezi timpul pentru citit vei folosi de fiecare dată doar 10 minute pentru familiarizare.

Să presupunem că citeşti o carte în 6 ore. Practicând ajungi să citeşti aceeaşi carte în ~ 3 ore sau poate într-o oră, la care se mai adaugă cele 10 minute pentru familiarizare.

Cum ţi se pare acum?

Vezi utilitatea celor 10 minute?

✓ ***Creează o hartă mentală prin asociere cu anumite cuvinte cheie***

O altă metodă pentru a-ţi aminti mai mult dintr-un text este să extragi cele mai reprezentative cuvinte cheie (verbe, adjective, nume, adverbe).

Cuvânt cheie = un cuvânt care este semnificativ pentru un întreg eveniment. Trebuie să fie cât mai evident.

Exemplu:

Odată, stând de vorbă cu unul dintre oamenii săi, regele Hiero l-a auzit reprosându-i că rasuflarea sa este urât mirositoare. Bunul rege, întrucâtva speriat şi amărât, s-a întors acasă şi numaidecât şi-a luat la rost nevasta:

Cum se face că nu mi-ai spus niciodată nimic despre asta?

Blândă şi la locul ei, regina i-a răspuns cu toată simplitatea şi sinceritatea:

Stăpâne am crezut că aşa miroase răsuflarea tuturor bărbaţilor.

Prin urmare, este limpede că despre neajunsurile noastre cele mai vădite şi mai grave, care sunt cunoscute tuturor, aflăm mai degrabă de la cunoscuţi decât de la prietenii şi apropiaţii noştri.

Plutarh

Pentru mine harta mentală arată în felul următor:

Regele Hiero

Răsuflare

Reproş

Regină

Când privesc aceste cuvinte instantaneu îmi apare în minte întreaga întâmplare.

Binenţeles tu poţi alege cuvintele care pentru tine au o mai mare semnificaţie şi sunt mai relevante.

Procedează astfel când citeşti. După fiecare capitol sau în momentul în care simţi nevoia, opreşte-te şi încearcă să îţi aduci aminte ce ai citit, schiţând harta mentală prin cuvinte cheie.

Scrie pe o foaie de hârtie tema centrală din material (îngroşat) apoi de jur imprejurul ei cele asociate astfel încât la sfârşit să ai reprezentată o hartă care să îţi rămână imprimată mental.

Nu te impacienta dacă nu îţi aduci aminte prea mult la început, doar concentrează-te şi asociază prin repetare.

Acest lucru ajută la consolidarea neurologică.

Ce înseamnă a lua notiţe:

- *organizare generală asupra manualului*
- *asociere între concepte*
- *eficienţa la recitire*
- *atrage atenţia spre ce este important*
- *condensarea materialului*

Să presupunem că participi la un seminar şi vrei să reţii cât mai mult.

Ce faci?

Înregistrezi tot seminarul?

Gândeşte-te că trebuie să îţi faci timp să îl asculţi de fiecare dată când ai nevoie.

Alcătuind harta mentală din cuvinte cheie îţi va fi mult mai uşor şi vei folosi mai puţin timp să retrăieşti şi să îţi aminteşti informaţiile din seminar.

În timp ce îţi aminteşti amplifică informaţia la nivelul **submodalităţilor** (modurile în care variează experienţele senzoriale; componentele modalităţilor **vizual, auditiv, kinestezic**). Pătrunde în informaţie simţind interesul pentru idei.

Exemple:

Vizual

Culoare, strălucire, localizare în spaţiu, mărime, formă, contrast, intensitate.

Auditiv

Volum, tonalitate, ritm, intensitate, armonie, frecvenţă, sunete, cuvinte.

Kinestezic

Temperatură, durată, senzaţii tactile, ritmul respiraţiei.

Aproximativ 10 minute după ce ai terminat de citit cartea concentrează-te şi încearcă să îţi aduci aminte.

Priveşte harta.

Cât de reprezentative sunt cuvintele pe care le-ai ales?

După aproximativ **o ora** procedează la fel, repetă-le în minte. Cu ajutorul asocierilor vor apărea noi aspecte.

Următoarea sesiune trebuie făcută după **3 ore**, iar apoi înainte de culcare.

Repetă procedura de reamintire de patru sau cinci ori în următoarele zile.

În fiecare zi revizuieşte **5-10 minute.**

Acest proces îl poţi folosi mai ales dacă ai un examen de susţinut.

✓ ***O altă modalitate prin care ne putem aminti mai uşor o întâlnim în Programarea neurolingvistică descrisă de Richard Bandler si John Grinder.***

Programare neurolingvistică:

"Capacitatea de a-ţi stăpâni propriile stări prin controlul pe care-l exerciţi asupra propriului creier".

Richard Bandler

Ei au descoperit că avem o interesantă modalitate prin care accesăm informaţia din creier.

Marea majoritate a oamenilor reacţionează astfel:

Dacă privirea este orientată:

În sus spre stânga *înseamnă că persoana respectivă accesează amintiri vizuale.*

Atunci când te gândeşti la un anumit moment sau eveniment, vei observa că traiectoria ochilor în cea mai mare parte din cazuri este cea descrisă mai sus.

Ce culoare are uşa ta de la intrare?

În sus spre dreapta accesează construcţie vizuală.

Construieşti o imagine vizuală.

Gândeşte-te cum ar fi să stai la soare pe o insulă unde nisipul este foarte fin, valurile ...

Cum arată un cal verde?

Spre urechea stangă - amintire auditivă.

Care este melodia ta preferată?

Spre urechea dreaptă - construire auditivă.

Cum sună melodia ta preferată interpretată la pian?

În jos spre stanga - realizarea unui dialog interior.

În jos spre dreapta - accesarea senzaţiilor tactile şi a emoţiilor.

Acum mă poţi întreba la ce o să îţi folosească ţie aceste lucruri?

Să presupunem că ai terminat un capitol şi vrei să alcătuieşti harta mentală cu ajutorul cuvintelor chieie.

Ajută-te **conştient** de indiciile de accesare ale ochilor pentru a-ţi aminti mai uşor şi mai repede informaţiile.

Ce zici, facem o recapitulare generală?

1. Organizează-te. (Lecţia 5)

✔ Stabileşte de ce vrei să citeşti mai repede.

✔ Fixează preţul pe care trebuie să îl plăteşti.

✔ Determină viteza pe care vrei să o atingi şi perioada cât vei practica.

✔ Alege ora la care vrei să începi.

✔ Planifică programul pentru fiecare zi în avans.

✔ Încadrează perioada de timp în programul tău zilnic sau săptămânal.

2. Pregateşte mediul. (Lecţia 4)

✔ Camera liniştită, birou curat, lumină potrivită, scaun confortabil, creion (pix, stilou), hârtie, muzică (poţi asculta muzică încă de la început).

3. Relaxează-te. (Lecţia 4)

✔ Exerciţiul de relaxare

4. Exerciţii de vizualizare (Lecţia 6)

✔ Sesiunea 1

✔ Sesiunea 2

✔ Exerciţiul pentru mărirea atenţiei

✔ Sesiunea 3

4. Pentru a reţine şi a-ţi aminti mai mult:

✔ Foloseşte mediul: Ascultând muzică

✔ Înainte de a începe să citeşti familiarizează-te cu informaţia.

✔ Conturează harta mentală.

✔ În momentul în care vrei să îţi aminteşti ceva, utilizează indiciile de accesare ale ochilor.

Aici se încheie cursul de Citire şi Învăţare Rapidă.

Îţi mulţumesc mult pentru timpul tău.

Nu uita, îţi voi mai trimite şi alte informaţii pe email. Dacă nu eşti încă înscris la Newsletter, o poţi face chiar acum gratuit la adresa de mai jos:

www.citirerapida.ro

Începe chiar acum !